

## Lærings- og mestringskurs for deg med CFS/ME

12.11, 13.11, 26.11 og 27.11 2024

### 12. november 2024:

12.00 – 12.30

12.30 – 13.15

13.15 – 13.30

13.30 – 14.15

14.15 – 14.30

14.30 – 15.00

### 13. november 2024:

12.00 – 12.45

12.45 – 13.00

13.00 – 13.30

13.30 – 13.45

13.45 – 14.30

14.30 – 15.00

### 26. november 2024:

12.00 – 12.15

12.15 – 13.00

13.00 – 13.15

13.15 – 14.00

14.00 – 14.15

14.15 – 15.00

### 27. november 2024:

12.00 – 12.45

12.45 – 13.00

13.00 – 13.30

13.30 – 13.45

13.45 – 14.30

14.30 – 15.00

### Rom: LMS, 1902-bygget

Velkommen m/presentasjon

Hva vet vi om CFS/ME? Psykolog

PAUSE

Å leve med CFS/ME. Brukerrepresentant

PAUSE

Refleksjon og oppsummering. Psykolog

### Rom: LMS, 1902-bygget

Fysisk aktivitet og CFS/ME. Fysioterapeut

PAUSE

Avspenning – Olavsstua Fysioterapeut

PAUSE

Rettigheter, arbeid og utdanning. Sosionom

Refleksjon og oppsummering

### Rom: LMS, 1902-bygget

Velkommen

Utmattelse, stress og mestring. Psykolog

PAUSE

Søvn og døgnrytme. Psykolog

PAUSE

Refleksjon og oppsummering

### Rom: LMS, 1902-bygget

Felles erfaringsutveksling

PAUSE

Avspenning – Olavsstua Fysioterapeut

PAUSE

Veien videre. Lege, psykolog, og fysioterapeut.

Oppsummering og evaluering



Med forbehold om endringer

Utmattelsespoliklinikken, Avdeling for smerte og sammensatte lidelser  
Lærings- og mestringscenteret, Rehabiliteringsklinikken